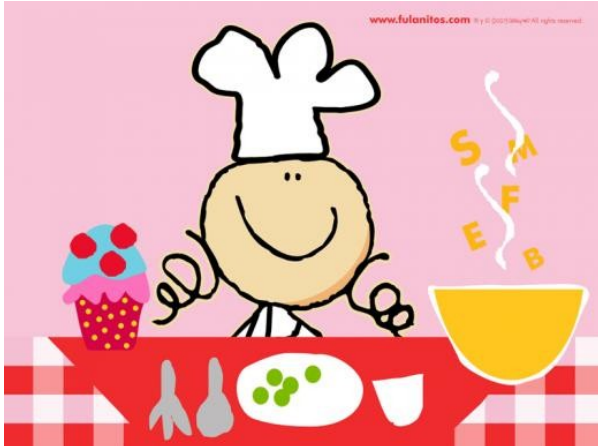


# RECEITARIO DE OUTONO

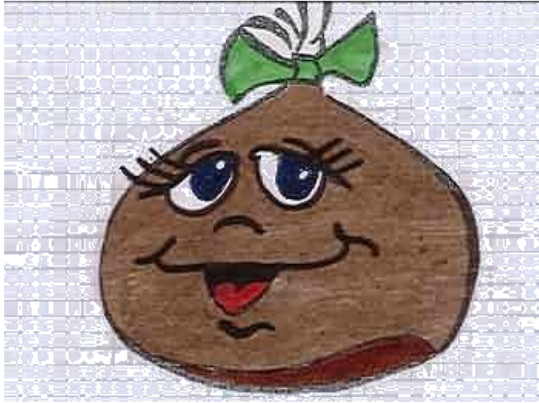


**CURSO 2008-2009**



***O persoal da Escola agradécelles a colaboración a todos os pais e nais que nos axudaron na elaboración deste receptorio***

# A CASTAÑA COMA PROTAGONISTA DO MAGOSTO



A castaña é un dos alimentos máis antigos da humanidade. Dende o Paleolítico o home alimentouse de castañas.

Na época dos celtas, o castiñeiro era moi apreciado.

Foi a árbore do pan antes da chegada dos romanos; comíanas

asadas, ou facían fariña das castañas secas para alimentarse durante todo o ano.

Ata fai pouco, era o alimento base da poboación europea en forma de froito seco, sen pel, ou moída en fariña. No século XVI, viñeron as patacas e o millo de América; estableceuse unha competencia e perderon pouco a pouco protagonismo na dieta campesiña, e moito máis ao ser atacado a nobre árbore por enfermidades coma a tinta.

## **XEADO DE FIGOS...receita de Diego Cernadas**

### **INGREDIENTES**

- 8 a 10 figos
- 3 xemas de ovo
- 200ml de nata montada
- 100gr de azucre
- 1 cullerada de licor de abelá

### **ELABORACIÓN**

Mesturar todos os ingredientes e pasalos polo batedeiro

Meter no conxelador nun recipiente hermético

# XUDÍAS CON CASTAÑAS...receita de Sheila Botana

## INGREDIENTES

- 300 gr. de xudías brancas
- 150 Ge de castañas secas
- 1 oso de xamón
- 2 pementos secos
- 250 gr. de patacas
- 1 cebola
- 3 dentes de allo
- 1 rebanada de pan
- 4 culleradas de aceite de oliva
- sal

## ELABORACIÓN

A noite antes póñense as xudías a remollo . Pélanse as castañas e déixanse a remollo noutra cunca de auga.

Elimínanse as semente dos pementos e déixanse en auga durante ½ hora, pasado ese tempo escórrense, córtanse e resérvanse.

Frítense os allos pelados e enteiros, a rebanada de pan e os pementos nunha cazarola con aceite. Cando estean dourados retíranse no morteiro, machúcanse ata obter unha pasta que reservaremos.

Refogase a cebola pelada e picada no aceite que quedou na cazarola, agréganse as xudías escorridas, o oso de xamón, as castañas o a masa do morteiro. Cóbrese ca auga, sazónase e cocese durante uns 40 minutos.

Cando este a metade da cocción engádenselle as patacas e cocíñanse a lume lento ata que estean no seu punto.

O tempo de cocción variará según o tipo de xudías. Se é preciso rectificar o sal.

# BROCHETAS DE FROITAS GRATINADAS CON LEITE.....Irene Rodiles

## INGREDIENTES

- 1 Plátano
- 1 Pera
- 1 Mazá
- 1 Cullerada de azucre
- Laranxa
- Mandarina
- Manteiga

Para a crema de kiwi

- 2 kiwis
- Crema de leite
- Canela

## ELABORACIÓN

Limpar e trocar a froita. Montar os anacos nos pinchos combinando as cores das froitas. Poñer as brochetas a cocer nunha prancha ben quente. Deixar pasar un rato e engadirlle o azucre

Pelar unha laranxa e unha mandarina en cuarteiróns e saltealos con manteiga.

Servir as brochetas nunha fonte acompañadas coa salsa de kiwi e os cuarteiróns da laranxa e mais a mandarina salteados.

## **TARTA DE CASTAÑAS E CHOCOLATE...** **.receita de Uxía Negreira**

### **INGREDIENTES**

- 600 gr de castañas
- 150 gr de azucre
- 50 gr de manteig
- 4 ovos
- 1 cullerada de cacao en po
- 1 pizca de sal
- 1 limón
- 1 cullerada de azucre glass

### **ELABORACIÓN**

Cocer as castañas en auga salgada uns 25 minutos, escorrelas e pasala polo pasapuré cando aínda estean quentes.

Separar as xemas das claras e traballalas co azucre e a manteiga derretida ata obter unha crema fina. Engadir a crema de castañas , o cacao e a raspadura do limón

Montar as claras a punto de neve cunha pizca de sal e engadilas a modo a mestura anterior , batendo coas varillas .

Pon o forno a quentar a 190° e unta con manteiga o molde da tarta, Verter a masa no molde e metelo o forno durante 1 hora.

Deixar arrefriar , desmoldalo e decorar co azucre glass

# CASTAÑAS CON LEITE.....receita de Lorena

## INGREDIENTES

- 1 Kg.de castañas
- 1 Litro de leite
- Auga
- 1 manoxo de fiúncho
- Azucre, canela e sal

## ELABORACIÓN

As castañas mondadas póñense a cocer uns minutos. retíraselle a pel e póñense outra vez nunha cazola con auga , sal e o fiúncho a media cocción .

Déixanse enfrear un pouco e escórrense

Engádeselle enriba o leite quente e deixase cocer ata que estean tenras, pero non moito , pois convén que se conserven enteiras.

Unha vez cocidas, póñense nunha fonte e espolvorexanse con azucre

Vailles moi ben a canela ou o chocolate raiado

## **NOCES CON NATA E MEL.....receita de Rebeca**

### **INGREDIENTES**

- Noces galegas
- Mel galega
- Nata monada

### **ELABORACIÓN**

Pélanse e límpanse as noces na cantidade que se considere oportuno para unha copa por persoa.

Móntase a nata.

Nunha copa de sobremesa vertese a nata montada cubríndoa coas noces e por último pónselle o mel o gusto de cada un.

## FLAN DE QUEIXO CON NOCES.....receita de Rebeca

### INGREDIENTES

- 8 ovos
- 1 terrina de queixo Philadelphia
- leite condensada
- azucre
- noces

### ELABORACIÓN

Fúndense o azucre e co caramelo que queda forramos un molde para flan.

Cóbrese o fondo coas noces

Nun cacharro onde se poda usar o batedeiro, póñense os ovos ,o leite ,a mesma cantidade de auga e o queixo. Batese todo e incorporase ao molde que poñeremos o baño de María unha hora aproximadamente.

Deixamos enfrear e desmoldamos.

# FILLOAS CON NATA.....receita de Jimena Abril Bravo

## INGREDIENTES

- 1 ovo
- ½ cunca de leite
- 1 chorro de auga
- Fariña
- Sal

## ELABORACIÓN

Mestúranse todos os ingredientes.

Frítense estendendo pequenas cantidades na tesoira para que queden moi finas

Encher con nata montada.

## **MOUSSE DE LIMÓN CON CASTAÑAS.....receita de Alba Abril Bravo**

### **INGREDIENTES**

- ingredientes
- 2 iogures naturais
- zume de dous limóns
- ½ bote de leite condensada
- Castañas en xarope

### **ELABORACIÓN**

Mesturase todo gardando algunha castaña para adornar

Sérvese nunha copa de boca ancha, adornada coas castañas

tomase fría da neveira

## TARTA DE CASTAÑAS.....receita de Mara Villamarín

### INGREDIENTES

- 4 ovos
- 200 ml de leite condensada
- 200 ml de leite
- 200 gr. de castañas cocidas
- 100 gr. de azucre

### ELABORACIÓN

Bater todos os ingredientes ata obter unha mestura moi cremosa.

Caramelizar un molde , verter a mestura anterior e facer o baño de maría no forno.

Desmoldar cando este ben frío e decorar cunhas folliñas de menta

## **CASTAÑAS CON XAROPE DE LARANXA.....**

**receita de Pepe Asorey**

### **INGREDIENTES**

- 150 gr. de castañas en xarope
- 2 laranxas

### **ELABORACIÓN**

Escorrer o xarope e colocar as castañas nun prato.

Bañar as castañas co zume das dúas laranxas.

## **GALLETAS DE CABAZA .....receita de Xiana Asorey**

### **INGREDIENTES**

- 100 gr. de manteiga
- 250 gr. de azucre moreno
- 3 ovos
- 200 gr. de puré de cabaza\*
- 300 gr. de fariña
- 100 gr. de pasa sultanas
- Sal

### **ELABORACIÓN**

Mesturase a manteiga co azucre, os ovos , o sal , o puré de cabaza e a fariña. Por último engadir as pasas.

Fanse montonciños con dúas culler e colócanse nunha placa de forno sobre papel antigrasa.

Métense o forno a 160° durante 15-20 minutos

\*Puré de cabaza

Cocer a cabaza trocada no microondas ou o vapor e escorrela ben ata que solte toda a auga.

## TORRIXAS .....receita de Manuel Pereira

### INGREDIENTES

- 1 barra de pan
- 1 l de leite
- 1 rama de canela
- 1 codia de limón
- 6 culleradas sopeiras de azucre

### ELABORACIÓN

Ponse a cocer o leite coa canela e mais a codia de limón de 5 a 10 minutos. Engádeselle o azucre e desfase ben.

Córtanse rebandas de pan de 4 a 5 cm. de grosor e póñense nunha fonte fonda. Cubrímolos con leite ata que estean ben empapadas.

Rebózanse en ovo e frítense en aceite ben quente ata que estean douradas

Pódense cubrir con azucre e canela.

## CALDO DE CABAZA.....receita de Alba Pardo

### INGREDIENTES

- Carne de porco salgada( codillo)
- 1 prato de patacas
- 1 prato de cabaza
- 1 cunca de fabas verdes

### ELABORACIÓN

Cocer a carne, cando este feita engadir as patacas, as fabas e a cabaza trocada.

Cando este todo feito , facer un sofrito con allo, aceite , pemento e botar por enriba.

# COMPOTA DE MAZÁ.....receita de Roi Dorrego

## INGREDIENTES

- 4 mazás golden
- 4 culleradas sopeiras de azucre
- Mel

## ELABORACIÓN

Pelar e trocar as mazás. Poñelas nunha cazola con azucre e engadirlle auga ata cubrilas. deixámoas cocer 20 minutos a lume medio.

cando xa estean pasámolo polo batedeiro. servimos en copas e podémolle botar un pouquiño de mel.

# CREMA DE NATA E IOGUR CON MORAS.....

## receita de Xián Francisco

### INGREDIENTES

- azucre
- 3 culleradas de marmelada de moras
- 100 gr. de moras
- 200 gr. de nata
- raspadura de limón
- 100 gr. de requesón
- 400 gr. de iogur natural

### ELABORACIÓN

Batese nun recipiente a nata xunto co requesón e o azucre.

Cando ca lle conseguiu unha crema homoxénea , engádese o iogur xunto coa raspadura de limón .

nunha copa colocase na súa base a marmelada de moras, a continuación a crema e decórase coas moras.

# BISCOITO DE CABAZA E NOCES.....receita de Andrea Moroño

## INGREDIENTES

- 300 gr. de fariña
- 1 sobre de fermento
- 300 gr. de cabaza raiada
- 100 gr. de manteiga
- 100 gr. de azucre
- 3 ovos
- 1 raspadura de limón
- 50 gr. de noces trocadas

## ELABORACIÓN

Prequentar o forno a 180 °

Pelar e trocar a cabaza con picadora. Bater os ovos mais o azucre e logo engadir a manteiga e bate

Engádeselle a fariña e removese coa culler.Despois botase a cabaza a raspadura de limón, as noces e mesturase todo

Pasase a un molde untado con manteiga e métese no forno 40 minutos.

# ALMENDRADOS.....receita de Pablo Barreiro

## INGREDIENTES

- ¼ kg de améndoas en po
- ¼ kg de azucre
- 3 ovos
- canela moída
- raspadura de limón
- azucre glas

## ELABORACIÓN

Nun recipiente mesturar as améndoas n po co azucre, os ovos, a canela e a raspadura de limón.

Cando teñamos unha masa uniforme , facer con ela boliñas como albóndegas e rebozalas con azucre glas.

Colocalas nunha bandexa de forno e metelas a cocer a 190 ° de 20 a 30 minutos.

# BOLAS DE CASTAÑAS .....receita de Pablo Mato

## INGREDIENTES

- 500 gr. de castañas estonadas
- 100 gr. de azucre
- ¼ l de leite
- ¼ de auga
- 75 gr. de manteiga
- 3 xemas de ovo
- 2 ovos
- Vainilla en po
- Pan relado
- Aceite

## ELABORACIÓN

Cocer as castañas con leite, auga e vainilla ata que se poñan tenras, arredor dunha hora. Esmagalas facendo puré

Engadir o azucre, as xemas , a manteiga e amasar ben.

Poñer a masa ao lume un pouco para que endureza. Logo estender nunha bandexa para que arrefría

Facer unhas bola, rebozar en ovo batido e pan relado e fritilas en abundante aceite quente

Escoar ben e logo servir

# BOMBÓN DE CASTAÑAS .....receita de Laura Rodríguez

## INGREDIENTES

- ½ Kg de castañas
- 100 gr. de azucre
- 1/4l de leite
- Chocolate para facer
- vainilla
- Virutas de chocolate de diferentes cores

## ELABORACIÓN

Cocer as castañas no leite cun pouco de auga e a vainilla ata que estean tenras( que non cheguen a romper)

Preparar o chocolate e cando as castañas estean listas e o chocolate temperado, ir pinchando unha a unha cun pau tipo brocheta e rebozalas no chocolate

Logo botar por riba as virutas e deixar arrefriar na neveira

# CREMA DE CASTAÑAS .....receita de Noelia Míguez

## INGREDIENTES

- ¾ kg.de castañas secas
- 400 gr. de azucre
- Auga

## ELABORACION

Poñer as castañas secas a remollo durante 3 horas polo menos.retiralas e cocelas en moita auga ata que estean tenras

Facer un caramelo co azucre e auga

Por separado escorrer as castañas e colocalas nun recipiente para ir batendo a medida que se lle vai engadindo o caramelo quente

## POSTRE DE CASTAÑA .....receita de Pedro Piña

### INGREDIENTES

- 1 culler sopeira de azucre
- 6 castañas al natural ou marrón glacé
- 1 bote de crema de castañas de ½ kg
- ¼ l de leite
- 1 culler (de café ) de maicena
- ½ kg de nata con azucre
- Ovos

### ELABORACIÓN

Co leite, as xemas o azucre e a maicena facer unhas natillas.

Cando estean termas as natillas agregar a crema de castañas, a por ultimo a nata.

Encher unhas seis copas coa crema e as castañas trocadas.

Poñer as copas a arrefriar na neveira durante 4 horas.

# SOPA DE CASTAÑAS .....receita de Martín Veiga

## INGREDIENTES

- 500 gr. de castañas
- 1 ½ de leite
- 50 gr. de manteiga
- ½ limón
- Auga , sal e pementa
- Cadradiños de pan frito

## ELABORACIÓN

Pélanse as castañas , colócanse nunha tarteira, cóbrense de auga e engádeselles a polpa de medio limón

ponse a tarteria no lume ao máximo e , cando comece a ferver a cachón baixase e déixase cocer a modo unha media hora.

Escórrense, quítaselles a segunda pel e colócanse noutra tarteira que teña medio litro de leite quente.

Botáselles sal e pementa e déixanse cocer outra vez.

Faise un puré fino co batedor ,aclárase co litro de leite e compróbase se esta ben de sal

Se quedase solto de mais, espésase con maicena

Agrégase a manteiga, bátese e quéntase ao baño maría ata o momento de servilo.

Sérvese con cadradiños de pan frito.

## MOUSSE DE CASTAÑAS .....receita de Helena Raña

### INGREDIENTES

- 200 gr. de queixo de Burgos
- 400 gr. de castañas cocidas e peladas
- 1 bote de leite ideal
- 200 gr. de nata líquida
- 5 ovos
- 200 gr. de azucre
- canela en po
- para bañar o molde caramelo líquido
- para adornar nata montada

### ELABORACIÓN

Mesturar as castañas, unha vez cocidas e escurridas, e o leite ideal e tritura ata que quede perfectamente mesturado

Incorporar o resto dos ingredientes e seguir batendo

Poñer a mestura rapidamente nun molde de coroa caramelizado. cocer o baño maria

Deixalo arrefriar completamente antes de desmoldar

Servilo adornado con nata

# TARTA DE MANDARINA .....receita de Jorge Fernández

## INGREDIENTES

- 1 lámina de pasta brisa fresca o conxelada
- 3 mandarinas
- 3 culleradas de azucre
- 1 vaso de auga
- 3 guindas
- fariña
- 1 cullerada de manteiga

Para a crema

- 1 vaso de zume de mandarina
- 2 xemas de ovo
- 1 cullerada de maicena
- 2 culleradas de azucre

## INGREDIENTES

Facer a crema desfacendo a maicena nas xemas e mesturando co azucre e o zume de mandarina. Cocer lentamente sen deixar de remover ata que espese .Retirar do lume e deixar arrefriar.

Estender a lámina de pasta brisa sobre unha mesa enfariñada con axuda do rodillo e forrar con ela un molde previamente untado con manteiga.

Cubrir con papel de forno e poñer por riba uns graos secos para evitar que deforme durante a cocción.Cocer no forno a 180° durante 15 minutos ata que se tosten os bordes da tarta. Unha vez cocida,retirar o papel e deixar arrefriar.

Separar os gallos da mandarina e cocelos 2 minutos enauga mesturada con azucre. Retirar os gallos e continuar a cocción ata conseguir un xarope espeso.

Encher a tarta coa crema e cubrir os gallos de mandarina.Pintar co xarope e decorar coas guindas.

# PURÉ DE CASTAÑAS .....receita de Raúl Botana

## INGREDIENTES

- 250 gr. de castañas
- 20 cl. de leite
- 20 gr. de azucre moreno
- canela en po

## ELABORACIÓN

Cócense as castañas peladas con leite, canela e azucre durante 12 minutos. Tritúranse ata obter unha masa fina

## CHULAS DE CABAZA .....receita de Flavia Guitián

### INGREDIENTES

- cabaza
- pan
- leite
- ovo
- aceite
- azucre
- canela

### ELABORACIÓN

Asase no forno ou cócese un anaco de cabaza laranxa. Cando estea brando retírase do lume e deixase arrefriar. Trocase miúdo e a continuación esmagase cun garfo.

Nun prato fondo preparamos pan vello picado e remollado en leite morna e unha culler de azucre ata que abrande.

Escorremos ben o pan e o mesturamos coa cabaza ata formar unha masa homoxénea . Formamos boliña e esmagámolas coa man para formar as chulas que deben quedar do tamaño de pequenas hamburguesas.

Pasamos as chulas por ovo batido e fritímolos en aceite quente.

Escorrémolas e botámoslle por riba azucre e canela